

給食だより

4月

令和6年度
魚沼市立広神中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な育成を目的とし、教育活動の一環として行われています。給食についてのご理解とご協力をお願いします。

広神中学校の給食

副菜

野菜のおかず、くだもの など
体の調子を整えるビタミンや食物繊維を摂取します。地場産野菜を優先します。

主菜

肉・魚・卵・豆製品のおかず など
体をつくるもとになるたんぱく質を摂取します。バラエティに富むよう、調理法などを工夫します。

牛乳

成長期に必要なカルシウムを摂取します。新潟県産です。

主食

米、パン、めん など
エネルギー源となる炭水化物を摂取します。お米は、魚沼産コシヒカリ100%です。パン、めんは隔週です。



汁物

みそ汁、スープ など
様々な栄養素を補います。具たくさんにし、出汁やうま味を効かせて、適塩を心がけています。

<栄養価>

文部科学省の定める「学校給食摂取基準」に基づいて、成長期に必要な栄養素が摂取できるようにしています。

<給食費>

- 1食：350円（このうち、保護者負担 330円・市補助 20円）
※保護者のみなさまからは、330円×喫食数分をご負担いただきます。
- 月額：1・2年 6,500円 3年 6,100円（4月と3月を除く10ヶ月徴収）
※2月は調整月です。年間の実食数を計上し、調整して徴収します。
なお、給食費は全額、食材の購入にあてています。



<長期欠席、転出入について>

- 長期欠席：長期欠席となる場合、保護者からの申し出により給食を停止できます。希望がある場合は、担任を通じてご連絡ください。
- 転出入：原則として、転出は転出月、転入は2月の調整月に、実食数を調整して徴収します。

<食物アレルギーについて>

医師から食物アレルギーがあると診断され、学校での対応を希望する場合は、学校へお申し出ください。給食での対応が可能な場合があります。その際は、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出および面談が必要です。

<給食着について>



給食当番は金曜日（週末）に、着用した給食着を持ち帰ります。洗濯・アイロンがけをして、月曜日（週明け）に持たせてください。ほころび等がありましたら修繕していただくとありがたいです。（給食当番はマスクも必要です。普段から着用しているもので構いません。）

4月献立予定表

魚沼市立広神中学校

月	火	水	木	金
<p>給食当番の身支度・準備</p> <p>6つのポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 つめ つめが伸びている人は短く切っておきましょう。 2 白衣 清潔な白衣をきちんと身につけましょう。 3 帽子 髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。 4 マスク マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。 5 ハンカチ 給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。 6 手洗い 石けんを使って十分な手洗いをしましょう。 <p>正しいところに食器を置こう！</p> <p>今日のエネルギーはどのくらい？</p> <p>どんな食材が使われているか確認しよう！</p>	<p>献立の見方</p> <p>副菜 ふくさい 主菜 しゅさい</p> <p>しゅしょく 主食 しるもの 汁物</p> <p>エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)</p> <p>赤【1・2群】 主に体をつくるもとになる食品</p> <p>緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品</p> <p>黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品</p>			
<p>1年生なし 8</p> <p>小松ナムル コーンシューマイ</p> <p>ごはん 豆腐の中華煮</p> <p>727 2.5</p>	<p>1年生なし 9</p> <p>海藻サラダ チーズ</p> <p>ソフト麺 ミートソース</p> <p>823 3.4</p>	<p>1年生給食 始まるよ！</p> <p>たくあんあえ 鶏肉の照り焼き</p> <p>ごはん わかめのみそ汁</p> <p>766 2.7</p>	<p>11</p> <p>磯香あえ 厚揚げのごまだれ</p> <p>ごはん 豚汁</p> <p>811 2.1</p>	<p>12</p> <p>オレンジ 福神漬けあえ</p> <p>ポークカレーライス (麦ごはん)</p> <p>759 3.4</p>
<p>15</p> <p>コロコロサラダ ミートボール</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <p>730 2.3</p>	<p>16</p> <p>ひじきの炒め煮 鮭のみそマヨ焼き</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁</p> <p>770 2.7</p>	<p>17</p> <p>コロッケやジャムを はさんで食べよう！</p> <p>ツナサラダ コロッケ</p> <p>背割り コッペパン 雪下になじんのポタージュ</p> <p>781 3.6</p>	<p>18</p> <p>手作りふりかけ 厚揚げとじゃがいもの ケチャップがらめ</p> <p>ごはん 五目スープ</p> <p>801 2.3</p>	<p>食育の日 19</p> <p>ごみのごまマヨあえ 鶏のからあげ</p> <p>ごはん 春野菜のみそ汁</p> <p>802 2.2</p>
<p>20(土) 学習参観日</p> <p>さつまいもと大豆の揚げ煮</p> <p>ソナそばろ丼 (麦ごはん) もずくのみそ汁</p> <p>852 2.3</p>	<p>23</p> <p>じゃがチーズ オレンジ</p> <p>中華麺 塩ラーメンスープ</p> <p>767 3.5</p>	<p>24</p> <p>ごまあえ さばのカレー焼き</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p> <p>737 2.2</p>	<p>25</p> <p>スパゲティサラダ 厚焼きたまご</p> <p>ごはん 肉じゃが汁</p> <p>820 2.8</p>	<p>減塩の日 26</p> <p>アーモンドおひたし ホキのレモンソース</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>718 2.1</p>
<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>春雨サラダ 揚げぎょうざ</p> <p>マーボー丼 (麦ごはん)</p> <p>844 2.6</p> <p>牛乳 ぶたにく だいず ぎょうざ</p> <p>にんじん たまねぎ なら たけのこ ねぎ きゅうり コーン しいたけ</p> <p>こめ むぎ あぶら さとう はるさめ</p>	<p>心を込めて給食の片づけ</p> <p>感謝の気持ちを持っていないに片づけをしよう</p> <p>食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう</p> <p>食器に食べ物がついていないかを確認しよう</p> <p>配ぜん台をきれいにしよう</p>		

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。